

Qigong Yangsheng

Qigong lässt sich als „Arbeit mit der Lebenskraft“ übersetzen, Yangsheng bedeutet „Pflege des Lebens“ und umfasst mehrere Aspekte der gesunden Lebensführung.

Die Übungen sind eine Kombination aus natürlicher Atmung und Körperhaltung, langsamen Bewegungen, Entspannung und Vorstellungsbildern.

Regelmäßiges Qigong-Üben stärkt die geistige und körperliche Konstitution, unterstützt die Therapie chronischer Erkrankungen und wird als Maßnahme der Präventivmedizin geschätzt.

„Wenn man sich bewegt, kann das mit der Nahrung aufgenommene Qi verbraucht werden, zirkulieren die pulsierenden Säfte ungehindert, und Krankheit kann nicht entstehen. Es ist dabei wie mit der Türangel, die niemals rostet...“ Hua Tuo (?-208 nach Chr.), Arzt der späten Han-Zeit

Prof. Jiao Guorui (1923-1997) war Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin. In seiner Kindheit war er Schüler eines Meisters der Shaolin-Schule, später vertiefte er sein Wissen bei bekannten Qigong-Meistern. Mit Unterstützung des chinesischen Gesundheitsministeriums gründete Jiao Guorui das erste wissenschaftliche Institut zur Erforschung der gesundheitsfördernden Übungen des Qigong und förderte den wissenschaftlichen Austausch über Qigong sowohl innerhalb Chinas als auch mit dem Ausland. Die verschiedenen Richtungen des Qigong wurden Grundlage für die Entwicklung seines Lebenswerks, das Lehrsystem Qigong Yangsheng.

Zur Person

Karen Schrupf
Heilpraktikerin
Karl-Fischer-Weg 23B
12169 Berlin (Steglitz)

S-Bhf. Südende
Buslinie 282

Telefon 030-795 86 92
E-Mail: praxis@chinesische-ernaehrungslehre.de



Kursleiterin der medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng

1996 Ausbildung zur Ernährungsberaterin nach den Fünf Elementen bei Barbara Temelie, München

2001 Diplom in Traditioneller Chinesischer Pharmakologie bei der Arbeitsgemeinschaft für Klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin e.V.

2008 Weiterbildung Qigong in Frauenheilkunde und Schwangerschaft bei Dr. med Ingrid Reuther, med. Gesellschaft für Qigong Yangsheng.

2009 Ausbildung westliche Heilkräuter nach chinesischer Medizin, Eva Mosheim-Heinrich, AG TCM, Berlin

Mutter von zwei Kindern

www.chinesische-ernaehrungslehre.de

Karen Schrupf

Lebenspflege nach
chinesischer Medizin

Qigong Yangsheng

Übungen der chinesischen Heilkunst nach
dem Lehrsystem von Prof. Jiao Guorui



15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Aus den dreizehn Pfahl-Übungen des Daoisten Xu Xuanping (Tangzeit) entwickelte Prof. Jiao Guorui diese Abfolge von 15 fließend miteinander verbundenen Formen. Die vier Grundbewegungsrichtungen kommen klar zum Ausdruck (Öffnen – Schließen / Steigen – Sinken) und die Übungsprinzipien werden deutlich (z.B. „Ruhe und Bewegung gehören zusammen“ oder „unten fest, oben leicht“).

Die Übungsform ist empfehlenswert für jedes Lebensalter und lässt sich besonders leicht an unterschiedliche körperliche Voraussetzungen anpassen. Sie kann im Stehen, Gehen und Sitzen ausgeübt werden.

Charakteristisch ist die Verwendung von Bildern: aus der Natur wie Wolken und Berge, aus dem Tierreich wie Kranich und Drache und aus der Welt der Symbole wie z.B. der Kreis. Diese unterschiedlichen Bilder unterstützen die Vorstellungskraft. Es werden die wichtigsten Bewegungsmuster und Schrittararten geübt, die sich auch in anderen Methoden wieder finden. Auch einzelne Formen aus dem Zyklus fördern bei regelmäßiger Übung das Wohlbefinden und die Bewegungskoordination.



8 Brokat Übungen

Die Übungsmethode der 8 Brokate ist seit dem chinesischen Altertum bekannt. Der Name (chinesisch: Baduanjin) leitet sich her von der Wertschätzung des schönen und kostbaren Brokatstoffes.

Aus den verschiedenen Überlieferungen und den Erfahrungen in der eigenen, jahrzehntelangen Praxis im Bereich der Gesunderhaltung und Therapie entwickelte Prof. Jiao Guorui die Form der 8 Brokate, wie sie heute von der medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng nach ihm gelehrt wird.

Das Dehnen und Strecken von Muskeln und Sehnen löst Blockaden in den Leitbahnen und unterstützt das freie Fließen der Lebenskraft Qi. Dabei werden die äußeren Bewegungen harmonisch mit den gleichzeitig ablaufenden inneren Bewegungen verbunden, die innere Übung bildet den zentralen Aspekt. Somit werden die Pole Yin und Yang durch das Üben des Innen und Außen, Bewegung und Ruhe, Weichheit und Härte ausgedrückt.

Die Übungen können je nach Gesundheitszustand im Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden.

Kursübersicht

Die 15 Ausdrucksformen oder 8 Brokate für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Übungen können weitgehend unabhängig von Alter und Gesundheitszustand von jedem erlernt werden und finden in kleinen Gruppen mit maximal 7 Teilnehmern statt.

Eine Auswahl der 15 Ausdrucksformen für Schwangere

Durch die im Qigong geübte korrekte Körperhaltung werden Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur gestärkt, dadurch Rückenschmerzen in der Schwangerschaft vermieden. Die Muskulatur der Beine wird trainiert, die wiederum das Venensystem stärkt und so Krampfadern und Wassereinlagerungen vorbeugt. Die Übungen-in-Ruhe bewirken geistige Ruhe und regulieren die Atemfunktion: spätestens bei der Geburt ein wichtiger Aspekt.

8 Brokate für Frauen mit Kinderwunsch

In dem Werk „Geheimnisse der Frauen“ (Fu Ren Mi Ke) beschreibt Wan Quang, Arzt der Ming-Dynastie (1368-1644), welche Voraussetzungen ein Paar erfüllen muss, um ein Kind zu empfangen: der Mann soll sein Herz reinigen und sein sexuelles Verlangen kontrollieren, um die Essenz zu nähren, die Frau soll ihren Geist beruhigen und das Qi zur Ruhe kommen lassen, damit das Blut genährt wird. Qigong ist hierfür die geeignete Maßnahme.

Qigong für Frauen in den Wechseljahren

Mithilfe der Vorstellungskraft wird das Qi gesenkt und im Dantian verankert, aufsteigende Prozesse wie Hitzewallungen gemildert. Das Gefühl für die Mitte, mit beiden Beinen fest auf der Erde stehend, hilft die Veränderungen in dieser Phase als Bereicherung zu erleben.

Die Kurse finden im Karl-Fischer-Weg 23B, 12169 Berlin und im Gesundheitszentrum Traditionelle Chinesische Medizin für Frauen
Markgrafenstrasse 19
10969 Berlin
Telefon 25 89 88 78 statt.